

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 34 (1977)
Heft: 10

Artikel: Vermeidbare Zahnschäden
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553763>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 20.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

einstellt. Wer daher bei sich eine Ueberfunktion der Schilddrüse feststellen kann, sollte für den ganzen Tag nicht mehr als 1 Tablette einnehmen, und zwar morgens. Wenn er einen schnelleren Puls wahrnimmt, dann helfen ihm 10–20 Tropfen *Lycopus europäus*, diesen wieder zu beruhigen. Es handelt sich dabei um das beste Pflanzenmittel, wenn das Herz beruhigt werden soll, insofern der schnellere Puls durch die Schilddrüse verursacht worden ist.

Einseitige Eiweisskuren

Die Amerikaner empfehlen Schlankheitskuren, die auf einseitiger Eiweissnahrung beruhen. Dabei wird vor allem das Gewicht auf viel Fleisch gelegt, während man auf sämtliche Kohlenhydrate verzichtet. Dies kann sich bestimmt zur Abnahme als wirksam erweisen, wenn dadurch nicht der Nachteil einer Uebersäuerung des Körpers in Erscheinung treten würde. Sprechend ist die Beurteilung einseitiger Fleischnahrung durch ein bemerkenswertes Vorgehen im Tibet, denn

dort wurden früher Verbrecher zur ausschliesslichen Fleischnahrung verurteilt, woran jeder, selbst der Gesündeste nach einigen Monaten zugrunde ging, weil er dadurch einer Intoxikation, also einer Selbstvergiftung ausgeliefert wurde. Da durch reine Fleisch- oder Eiweissdiät der Gesamtgesundheitszustand leidet, ist eine reine Fleisch- oder Eiweissdiät zum Abmagen nicht geeignet.

Anders verhält es sich mit einem Saftfasten oder einer Rohkostdiät, weil dadurch das Körpergewicht nicht nur abnehmen kann, denn die reichliche Einnahme von Vitalstoffen reinigt und normalisiert gleichzeitig den gesamten körperlichen Zustand. – Es herrscht auch die Ansicht, dass Quellstoffe dienlich sein möchten, um zur Abnahme beizutragen, doch beruht dies auf Unsinn, indem man sich dadurch nur selbst betrügt. Eine erfolgreiche Abmagerungskur sollte nur auf vollwertigen Produkten beruhen, weil dann der Vorteil darin besteht, nicht nur gewichtsmässig abzunehmen, sondern gleichzeitig auch den Körper zu reinigen und den Stoffwechsel zu normalisieren.

Vermeidbare Zahnschäden

Vor etwas mehr als 40 Jahren erschien mein erstes Buch, betitelt: «Die Nahrung als Heilfaktor». Daraus ging hervor, welchen Wert man naturreiner Nahrung zusprechen kann. Unentwertete Nahrung wird dem Körper keinen Schaden zufügen, ja, sie wird sogar auf bestehende Schädigungen heilenden Einfluss ausüben. Wer aber trägt in erster Linie die Schuld an Mangelerscheinungen, die unserem Körper sehr zusetzen können? Denken wir nur einmal an die Zahnkaries, die heute bereits 90% unserer Kinder befallen hat. Weissmehl, weisser Zucker und die daraus gewonnenen Produkte können uns schädigen. Nicht der natürliche Süsstoff, auch nicht die vollwertige Stärke verursachen Mangelerscheinungen, sondern im mineralstoffarmen Süsstoff liegt die Gefahr sowie in der Stärkenahrung, die mineralstoff- und vitaminarm ist, weil sie aus

Weisszucker- und Weissmehlprodukten besteht. Stets wies ich in meiner Literatur und meinen Vorträgen auf diese Umstände hin. Dabei machte ich den Mangel an Vitalstoffen, wie er durch die entwertete Nahrung in Erscheinung tritt, für viele Zivilisationskrankheiten verantwortlich. Auch die Zahnkaries gehört zu diesen.

Die Art der Süssigkeiten

Alle Kinder auf unserem Erdenball schlecken gerne. Süssigkeiten sind für sie ein Bedürfnis. Aber es kommt eben auf die Art der Süssigkeiten an, ob sie unseren Kindern zum Nutzen gereichen, oder ob sie schädlich sind. Es ist bestimmt verhängnisvoll, wenn man das Süssigkeitsbedürfnis auf verkehrte Art zu stillen sucht. Bei Indianer- und Negerkindern sowie bei Jugendlichen in der Südseegegend konnte ich stets wunderbare Zähne wahr-

nehmen, ohne dass sie dort eine Zahnbürste und Zahnpasta überhaupt kennen würden. Gleichwohl erfreuen sie sich an manchen Süßigkeiten, denn sie essen wilden Honig, geniessen süsse Früchte sowie den eingedickten Saft aus dem Zuckerrohr und freuen sich am Ahorn- oder Palmzucker. All das ist eine dunkle, süsse Masse aus Pflanzensäften, die sehr reich an Mineralbestandteilen sind. Aus diesem Grunde beschaffen sie dem Körper genügend Stoffe zum Aufbau und zur Gesunderhaltung von Knochen und Zähnen.

Aufklärung auf breiter Basis

Immer wieder war ich bestrebt, auf diese Vorteile hinzuweisen, während ich vor den Mangelercheinungen unserer Zivilisationsnahrung warnte, da sie wesentlich zu unvorteilhaften Veränderungen von Knochen und Zähnen beitragen. Heute wird nun endlich auch von offizieller Seite her etwas unternommen, um die breite Masse auf diesem Gebiet aufzuklären. Prof. Dr. T. M. Marthaler gab nämlich eine Broschüre heraus, mit dem Titel: «Zahnschäden sind vermeidbar». Der Verfasser betätigt sich auf der Kariesforschungsstation des zahnärztlichen Institutes der Universität Zürich. Des weiteren stammen einige Beiträge von Prof. Mühlemann, Prof. Schär und Prof. Jeanneret. Diese Broschüre soll nun zur allgemeinen Aufklärung eine grosse Verbreitung erfahren. Sie richtet sich hauptsächlich auch an die Mütter, denn in erster Linie sollten diese wissen, was zum Schutze ihrer Kinder von Geburt an dienlich ist, um dadurch der heranwachsenden Jugend gute Zähne zu verschaffen und zu erhalten. Nebst vielen guten Ratschlägen weist die Broschüre auch auf den Nutzen einer natürlichen Ernährung hin, da nur sie gesundheitliche Verhältnisse verschafft und somit die Erhaltung gesunder Zähne gewährleistet. Aufschlussreich wirkt sich die Erwähnung aus, dass in der Schweiz pro Kopf jährlich 50 kg Zucker verbraucht werden, wobei es sich vor allem um weissen, raffinierten Zucker handelt. Zu begrüssen ist es, dass der entwertete Zucker im Kapitel

über die Ernährung als das schlechteste aller Nahrungsmittel bezeichnet wird. Leider ist jedoch dieses Kapitel viel zu kurz, um den Müttern notwendige Richtlinien zu geben über das, was sie in Zukunft als gesunde Mahlzeit aufstischen sollen. Auch auf zahnschonende Süßigkeiten wird hingewiesen, jedoch ohne genaue Erklärung, was man darunter verstehen sollte.

Worauf es ankommt

Es ist richtig, dass auch auf die Einnahme von Fluor grosser Wert gelegt wird, denn bekanntlich ist Fluor für die Zähne sehr wichtig. Leider aber fehlt der Hinweis, dass Fluor in der Kleie verschiedener Getreidearten vorkommt und bekanntlich vor allem im Roggen vorhanden ist. Zahnarzt Flückiger wies seinerzeit auf die Tatsache hin, dass im Walliser Roggenbrot für die Zähne genügend Fluor enthalten ist, so dass die Walliser, die sich mit diesem vollwertigen Brot ernähren, oft bis ins hohe Alter hinein keinen Zahnarzt benötigen, auch wenn sie wie die Neger und Indianer ihre Zähne nicht täglich zweibis dreimal mit einer Zahnbürste und Zahnpasta reinigen. Sicher begreife ich, dass uns zivilisierten Menschen das Reinigen der Zähne empfohlen werden muss, aber weder die Zahnbürste noch die Fluorzahnpasta werden das Problem der Zahnkaries grundlegend zu lösen vermögen. Die Lösung dieses Problems beginnt mit der vernünftigen Umstellung der Mutter zur natürlichen Ernährungsweise, so dass sie sich erst einmal selbst ausschliessliche Naturkost zukommen lässt. Wenn sie aber nicht gewillt ist, Naturreis und andere Vollnahrung zu kochen und schonungsvoll zuzubereiten, sondern statt dessen lieber in der Konditorei sitzt, um sich mit Kaffee und Kuchen oder anderen Weisszucker- und Weissmehlprodukten zu ernähren, dann ist und bleibt ihr Körper vitalstoffarm und ihr Kind kommt schon mit einem entsprechenden Mangel zur Welt. In der Regel wird es dann noch mit Breinahrung – die mit Weisszucker gesüsst wurde – statt mit Muttermilch ernährt, so dass es höchstens

rundlich und dick, statt kräftig und gesund werden kann. Geht es dann später in den Kindergarten oder zur Schule, dann wird ihm eine kurzsichtige Mutter kaum einen Apfel und ein Stück Vollkornbrot als Zwischennahrung mitgeben, sondern viel mehr Schokolade und andere Weisszuckersüssigkeiten. Unter solchen Umständen kann weder das Zähneputzen, noch die Fluorzahnpasta oder das noch immer umstrittene Fluorpräparat vor der Zahnkaries bewahren. Man muss dieses Problem unbedingt grundlegend anpacken, indem man den Grundursachen nachforscht, um klar zu erkennen, dass nur eine natürliche, völlig unentwertete Ernährung die richtige Grundlage bilden kann. Man muss auch die Essensgewohn-

heiten gründlich ändern, indem man sich genügend Zeit lässt, um tüchtig zu kauen, denn dazu hat man ja die Zähne bekommen. Gleichzeitig muss man auch auf alle entwerteten Süssigkeiten verzichten lernen und statt ihrer das Süssigkeitsbedürfnis mit Datteln, Feigen, getrockneten Weinbeeren und anderen Naturprodukten zu stillen suchen. Grundlegend wirken sich auch Vollkornprodukte, vor allem jene aus Roggen aus, um sich dadurch gesunde Zähne beschaffen zu können. Unter solchen Umständen sind dann Fluorzahnpasten nebst Fluortabletten nicht mehr nötig. Dessen sollten wir uns bewusst werden, ganz besonders aber unsere Mütter, da es in ihrer Hand liegt, eine grundlegende Verbesserung herbeizuführen.

Aus dem Leserkreis

Hausfrauen- und Mutterpflichten

Immer wieder gibt es tapfere Hausfrauen und Mütter, die bemüht sind, ihre Aufgaben richtig zu erfassen, dass sich die Familie trotz erschwerten Verhältnissen gesundheitlich entwickeln und gedeihen kann. Für solche Menschen verwendet man sich nicht unnötig, da sie jeden guten Ratschlag beachten und so zum Wohle ihrer Angehörigen ihr Bestes beitragen. Gerade zu diesem Zweck möchten unsere «Gesundheits-Nachrichten» sowie unsere zusätzlichen Gesundheitsbücher dienlich sein. Leider gibt es aber auch Menschen, die nicht so aufgeweckt oder auch viel zu bequem sind, um sich zu einer gesunden Lebensweise durchzufinden. Bedenkt man nun die gefährdeten Verhältnisse von heute mit den vielen Giften, denen wir ausgesetzt sind, dann ist es wirklich für jeden einzelnen notwendig, aufzuwachen, um klar erkennen zu können, was sich eigentlich abspielt, denn Einsicht erlangt man nur dadurch, dass man nicht gedankenlos in den Tag hineinlebt, sondern die verschiedenartigsten Gefahren erkennt, um sich weise davor bewahren zu können, insofern dies durch natürliches Vorgehen möglich ist.

Beachten wir nun einmal, wie sich eine wackere Hausfrau und Mutter von drei Kindern durch die verschiedensten Vorkommnisse des Alltagslebens hindurchzuwinden verstand, indem sie unsere Gesundheitsliteratur reichlich zu Rate zog. Liest man ihren Bericht, dann erinnert man sich unwillkürlich jener wahrheitsgetreuen Worte, die schon im Altertum das wechselhafte Leben kennzeichneten, denn «Zeit und unvorhergesehenes Geschehen» traf die damalige Menschheit und trifft uns heute noch. Es kommt nur darauf an, wie wir unsere Probleme zu lösen verstehen. Zum Ansporn anderer gestattete uns Frau V. aus N., ihren Bericht unseren Lesern bekanntzugeben. Sie schrieb also: «Ich bin beglückt und dankbar zugleich über die grossartigen Heilerfolge, die ich durch Ihre Heilmittel erzielen konnte. Beglückt bin ich auch darüber, dass ich durch Ihre 'Gesundheits-Nachrichten' sowie durch Ihr Buch 'Der kleine Doktor' mein eigener Arzt sein kann. Ich pflege und versorge meine fünfköpfige Familie allein. In den letzten Wochen herrschte grosser Andrang bei mir. Grippe, Keuchhusten und weitere Uebel stellten sich ein, wie dies zur Frühlings-